26H1G06F Meine Resilienz stärken in krisenhaften Zeiten

Beginn	Montag, 05.10.2026, 15:00 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	24,92 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Sabine Gesche
Informationen	Zielgruppe: Menschen, die Interesse am Thema haben
Kursort	PerspektivWechsel , Karl-Marx-Straße 17, 15517 Fürstenwalde

Resilienz als wichtiger Grundstein der Fähigkeit des Menschen auf schwierige Herausforderungen und Veränderungen im Leben zu reagieren. Wir beschäftigen uns mit:
- Auslöser, die Resilienz erfordern
- Ressourcen, die Resilienz begünstigen
- Konsequenzen, die daraus für den einzelnen Menschen folgen
- besser mit schwierigen Herausforderungen, Stress und Rückschlägen umgehen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	15:00 - 18:15 Uhr	PerspektivWechsel
08.10.2026	15:00 - 18:15 Uhr	PerspektivWechsel

zur Kursdetail-Seite